

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

Rahmawati Dewi

NPM : 1311080118

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439H / 2017M**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PADA PESERTA DIDIK
KELAS VIII DI SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2017/2018**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh :

RAHMAWATI DEWI

1311080118

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I.

Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H/2017 M**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:
RAHMAWATI DEWI
NPM 1311080118

Konsep diri sangat penting bagi kehidupan seseorang karena dengan adanya konsep diri maka seseorang dapat mengontrol prilakunya dan dapat mengetahui mana yang baik dan buruk baginya. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner konsep diri yang peneliti lakukan disekolah didapatkan peserta didik yang belum memenuhi kriteria konsep diri positif. Dari permasalahan tersebut peneliti mencoba menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada peserta didik yang belum memenuhi kriteria konsep diri positif. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang masuk dalam kriteria konsep diri negatif. Kemudian didapatkan 12 sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menangani peserta didik tersebut.

Hasil rata-rata skor konsep diri sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah 9.75 dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* meningkat menjadi 14.50. Dari hasil uji-t dengan derajat kebebasan $df = 11$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ sebesar -12.775. karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.775 > 2.201$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Saran yang diajukan peneliti yaitu kepada guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik, terutama pada peserta didik yang memiliki konsep diri rendah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Assertive training*, dan Konsep Diri.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Bandar Lampung (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Efektivitas Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018**

Nama Mahasiswa : Rahmawati Dewi

NPM : 1311080118

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

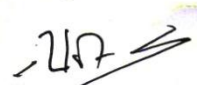
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqasahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqasah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden, Intan Lampung

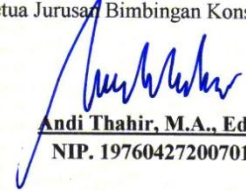
Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I.
NIP. 196812051994032001


Mega Aria Monica, M.Pd.
NIP.

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling


Andi Thahir, M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: EFEKTIVITAS TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI POSITIF PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP PGRI 6 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 disusun oleh Rahmawati Dewi, NPM. 1311080118, Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pada hari/tanggal:

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	: Andi Thahir, M.A.,Ed.D	(.....)
Sekretaris	: Hardiyansyah Masya, M.Pd	(.....)
Penguji Utama	: Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping I	: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I	(.....)
Penguji Pendamping II	: Mega Aria Monica, M.Pd	(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Chusli Anwar, M.Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Al-Imran ayat 139).¹



¹ Al-Qur'an dan terjemahnya, Al-Imran ayat. h. 53.

PERSEMBAHAN

1. Kedua orang tua yang sangat saya sayangi dan saya cintai ayahanda Amin Mufroil dan ibunda Siti Nurul Badriyah yang senantiasa memberikan ketulusanya mencurahkan waktu tenaga dan pikirannya serta keiklasan dalam do'anya, untuk keberhasilan dan kesuksesanku di dunia dan akhirat, dukungan dan nasihat baik dari segi moral maupun materi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi kuliahnya dan skripsi ini dengan baik.
2. Saudara-saudaraku Nisa, Ajizi, dan Hilmi yang turut berjuang mendo'akan keberhasilanku.
3. Kepada Almamaterku Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 27 Oktober 1995 di Adirejo, Kec. Jabung, Kab. Lampung Timur. Penulis adalah anak ke-2 dari 4 bersaudara dari Bapak Amin Mufroil, dan Ibu Siti Nurul Badriyah.

Penulis menempuh pendidikan formal: TK Nurul Huda Adirejo, di Tahun 2000 Lampung Timur, MI Nurul Huda Adirejo di Tahun 2001-2007 Lampung Timur, MTs Ma'arif 2 Nurul Huda Adirejo di Tahun 2007-2010, peneliti pernah mengikuti organisasi pramuka saat menempuh pendidikan dijenjang ini, di lanjutkan ke MAN 1 Metro Lampung Timur di Tahun 2010-2013, peneliti pernah mengikuti organisasi Karya Ilmiah Remaja (KIR). Pada Tahun 2013 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2013, yang beralih menjadi UIN Raden Intan Lampung, hingga sekarang. Peneliti pernah mengikuti organisasi Himpunan Mahasiswa Islam (HMI).

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim

Alhamdulillahirobil'allamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, yang berjudul “Efektivitas Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Chairul Anwar, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Andi Thahir, MA.Ed.D., selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;
3. Dr. A Fauzan. M.Pd., selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, UIN Raden Intan Lampung;
4. Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I, selaku pembimbing I yang telah senantiasa memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik;

5. Mega Aria Monica, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
6. Irma Nilawati S.Pd., selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi;
7. Kekasihku, Rizal Alfian, yang senantiasa member bantuan, penyemangat, dan dukungan tanpa henti hingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan.
8. Sahabat-sahabatku Novi, Mba Susi, Ega, Puti, rima, sisca dan Edo yang selalu memberikan masukan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak, mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucap Alhamdulillahil'alamin, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang ini. Amiinnn

Bandar Lampung, November 2017

RAHMAWATI DEWI
NPM. 1311080118

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	14
C. Batasan Masalah.....	15
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teknik <i>Assertive Training</i>	18
1. Pengertian <i>Assertive Training</i>	18
2. Dasar Teori <i>Assertive Training</i>	21
3. Tujuan <i>Assertive Training</i>	22
4. Prosedur Tahapan <i>Assertive Training</i>	22

B. Konsep Diri	24
1. Pengertian Konsep Diri	24
2. Langkah-langkah yang ditempuh dalam Konsep Diri	29
3. Aspek-aspek Konsep Diri	29
4. Sifat-sifat Konsep Diri	32
5. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri	37
6. Perkembangan Konsep Diri	38
7. Implikasi Perkembangan Konsep Diri Peserta Didik Terhadap Pendidikan	40
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	42
D. Kerangka Pikir	45
E. Hipotesis	45

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	47
B. Desain Penelitian	48
C. Variabel Penelitian	50
D. Definisi Operasional	51
E. Populasi dan Sampel	54
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Instrumen Pengumpulan Data	60
H. Pengujian Instrumen Penelitian	63
I. Teknik Analisis Data	64

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	66
1. Hasil Pretest	75
2. Hasil Posttest	76
3. Hasil Pretest dan Posttest	77

B. Uji Hipotesis.....	79
C. Pembahasan.....	82
D. Keterbatasan Penelitian.....	83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	85
B. Saran	86

DAFTAR PUSTAKA	86
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Pra Penelitian	8
2. Gambaran Konsep Diri Peserta Didik	9
3. Devinisi Operasional	52
4. Sampel Penelitian	55
5. Skor Alternatif Jawaban Konsep Diri	57
6. Kriteria Konsep Diri	59
7. Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen.....	61
8. Peserta Didik Yang Mengikuti Konseling Kelompok.....	67
9. Jadwal Pemberian Layanan Konseling Kelompok.....	68
10. Hasil <i>Pretest</i> Konsep Diri	76
11. Hasil <i>Posttest</i> Konsep Diri	77
12. Hasil Uji <i>Pretest Posttes</i> Konsep Diri Peserta Didik	78
13. <i>Paired Samples T-Test</i>	80
14. <i>Paired Samples Statistics</i>	81

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Reliabilitas	92
2. Normalitas	93
3. <i>T-test</i>	94
4. <i>Pretest</i>	95
5. <i>Posttest</i>	96
6. Jawaban Hasil Uji Validitas	97
7. <i>Correlations</i>	98
8. Angket Konsep Diri	99
9. Janji Kerahasiaan.....	100
10. Kisi-kisi Observasi	101
11. Kisi-kisi Wawancara.....	102
12. Profil Sekolah	103
13. Rencana Pelaksanaan Layanan	104
14. T tabel	105
15. Dokumentasi	106
16. Surat Keterangan Validasi Teknik Pengumpulan Data	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan remaja terkait dengan konsep diri meliputi proses pencarian identitas yang dilakukan oleh seseorang, dimana pencarian identitas yang dilakukan melalui proses untuk mendekatkan diri dengan orang lain atau kelompok masyarakat tertentu. Masa remaja dapat dipandang sebagai suatu masa dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama fisik) telah mencapai kematangan. Masa ini menunjukan suatu masa kehidupan, dimana kita sulit untuk memandang remaja itu sebagai kanak-kanak, tapi tidak juga sebagai orang dewasa. Sementara itu mereka belum mencapai kematangan yang lebih dan tidak dapat dimasukkan ke dalam kategori orang dewasa. Faktor pembentuk konsep diri remaja adalah orang tua, teman sebaya, masyarakat dan tempat belajar.²

Interaksi orang tua dan anak merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk konsep diri. Hubungan remaja dengan orang tua yang buruk akan mempengaruhi hubungan remaja dengan lingkungan diluar rumah, sedangkan remaja yang terikat secara aman pada orang tua semasa kecil, lebih cenderung memiliki hubungan positif dengan lingkungan pergaulannya dari pada remaja yang masa kecilnya diwarnai konflik dengan orang tua. Oleh karena itu, orang tua mempunyai

² Oktavia Chiktia Irma, Konsep
di:<http://etheses.uin-malang.ac.id/685/>

peranan penting terhadap perkembangan konsep diri remaja, terutama pada usia remaja akhir.³

Sebagaimana disimpulkan Mohammad Ali dan Mohammad Asrori bahwa pola asuh orang tua atau cara orang tua mendidik anak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan diri remaja.⁴

Layanan bimbingan dan konseling yang terdapat di sekolah memiliki peranan yang penting dalam pengembangan peserta didik, khususnya konsep diri peserta didik. Sesuai dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan. Konsep diri sangat penting untuk seseorang karena dengan adanya konsep diri maka seseorang dapat mengontrol perilakunya, dapat mengetahui mana yang baik dan buruk baginya. Adapun masalah konsep diri peserta didik dapat dikategorikan masalah pribadi sosial, karena peserta didik yang memiliki konsep diri negatif tidak hanya berpengaruh buruk terhadap perkembangan dirinya, akan tetapi juga berpengaruh bagaimana ia berinteraksi terhadap situasi dilingkungannya.

Fungsi layanan konseling kelompok yang di dalamnya menggunakan *assertive training* adalah mengenai fungsi kuratif atau pengobatan, seperti yang dijelaskan oleh Nurihsan bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara

³ Winanti Siwi Respati, Perbedaan Konsep Diri Antara Remaja Akhir Yang Mempersepsi Pola Asuh Orang Tua *Authoritarian*, *Permissive* dan *Authoritative* (online), tersedia di: <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4977-ibuwin.pdf>, (di akses 26 mei 2017).

⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja*, Aksara, Jakarta, 2011, h.110.

memberi kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu, untuk mengubah sikap dan perilakunya.⁵ Setiap individu pasti memiliki konsep diri, tetapi mereka tidak mengerti apakah konsep diri yang dimiliki itu negatif atau positif. Peserta didik yang memiliki konsep diri positif terlihat lebih optimis, penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya.

Syam W. Nina mengemukakan bahwa peserta didik dengan konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.⁶ Konsep diri negatif pada indikatornya memiliki ciri-ciri yakni peka terhadap kritik, responsif terhadap pujian, memiliki sikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disukai orang lain dan pesimistik terhadap kompetisi.

Konsep diri tidak dapat terbentuk tanpa melalui proses belajar, proses belajar ini dapat diperoleh dari interaksi dengan orang lain. Dengan terjadinya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya, akan mengembangkan konsep diri individu tersebut baik kearah positif maupun negatif.

Masalah dan kegagalan yang dialami peserta didik disebabkan oleh sikap negatif terhadap dirinya sendiri, yaitu menganggap dirinya tidak berarti. Perilaku peserta didik yang menyimpang dari aturan yang berlaku di sekolah disebabkan oleh pandangan negatif terhadap dirinya, yaitu dirinya tidak mampu menyelesaikan tugasnya. Dalam hal ini individu dapat menerima dirinya secara apa adanya dan akan

⁵ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, Alfabeta, Bandung, 2013, h.9.

⁶ Syam. W Nina, *Psikologi Sosial*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 2012, h.56.

mampu menginstrofeksi diri atau lebih mengenal dirinya melalui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Mengenai sikap atau perilaku yang ditujukan kepada diri sendiri, Allah SWT berfirman dalam surat Adz Dzariyat ayat : 20-21.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ۚ ۲۰ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ۚ ۲۱

Artinya: “dan di bumi terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan juga pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?”(QS. Adz Dzariyat: 20-21).⁷

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran agar dapat mengembangkan potensi serta dapat membentuk pribadi yang baik serta meningkatkan keterampilan perilaku dalam masyarakat. Dalam pengertian yang luas, pendidikan dapat juga diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara-cara bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan. Proses pendidikan dapat bersifat formal dan informal, pendidikan formal pada umumnya yang diberikan oleh sekolah atau lembaga, dan pendidikan informal yaitu pendidikan yang diberikan di dalam lingkungan keluarga dan lingkungan lain yang bersifat informal.

Menurut Dewa Ketut Sukardi mengemukakan bahwa bimbingan konseling sebagai bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan dan mempunyai tanggung jawab serta amat besar dalam mewujudkan manusia Pancasila, karena itu seluruh kegiatan

⁷ *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI, Bandung: CV. Diponegoro, 2006, h. 416.

bimbingan dan konseling di Indonesia tak lepas dari Pancasila baik secara konseptual maupun operasional.⁸ Dalam pembahasan ini penulis akan membahas pendidikan yang diperoleh melalui jalur formal. Pada masa remaja sering disebut sebagai masa yang penuh gejolak. Adanya berbagai tuntutan atas dasar pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis sehingga dalam diri peserta didik dapat muncul karakter, dan kemampuan remaja untuk mengkonstruksikan diri ideal mereka di samping diri yang sebenarnya.

Kemampuan untuk menyadari adanya perbedaan antara diri yang nyata dengan diri yang ideal, adanya peningkatan kemampuan kognitif, sementara itu adanya perbedaan yang terlalu jauh antara diri yang nyata dengan diri ideal, menunjukkan ketidakmampuan remaja untuk menyesuaikan diri dan remaja juga memiliki mekanisme untuk melindungi dan mengembangkan dirinya. Dalam upaya melindungi dirinya, remaja cenderung menolak adanya karakteristik negatif dalam diri mereka.

Indikator lainnya yakni memiliki gejala yang tampak seperti ada beberapa peserta didik yang mengatakan dirinya bodoh padahal ia adalah anak yang pandai, terdapat peserta didik yang selalu mengatakan “saya tidak bisa” dan “ini sulit” ketika diberi tugas oleh guru, dan ada peserta didik yang selalu mencela temannya sehingga menimbulkan rasa pesimis di dalam dirinya.

⁸ Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, 2010, h.21.

Permasalahan tersebut dapat mengganggu perkembangan peserta didik pada masa remajanya sehingga harus segera mendapatkan penanganan yang menyeluruh. Penanganan menyeluruh tersebut dapat dilakukan oleh berbagai pihak baik berasal dari keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Proses pendidikan tidak hanya sekedar pentransferan ilmu semata, namun terdapat proses penggalian potensi, pengembangan diri, pembentukan karakter peserta didik, serta termasuk dalam membentuk dan mengembangkan konsep diri peserta didik.

Pada prinsipnya sebagai makhluk sosial, antara individu yang satu dengan yang lainnya pasti membutuhkan kerja sama. Agar komunikasi berlangsung secara efektif, seseorang perlu memiliki kemampuan asertif. Kemampuan asertif adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan seseorang dan menegaskan hak-hak seseorang tetap menghargai perasaan dan hak orang lain. Kemampuan asertif disintesis menjadi lima aspek yaitu aspek ketegasan, tanggung jawab, percaya diri, kejujuran, dan menghargai orang lain. Dalam hubungan interpersonal, perilaku seseorang terhadap orang lain dapat dikelompokkan menjadi perilaku submisif, perilaku agresif dan perilaku asertif.

Perilaku submisif adalah perilaku yang selalu tunduk, menerima apa adanya, kurang bisa menyatakan kebutuhan, perasaan, nilai dan pikiran sendiri, tidak bisa menolak dan membiarkan kebutuhan, pendapat, pikiran, penilaian orang lain mendominasi pendapat, pikiran, dan penilaian dirinya, walaupun sebenarnya tidak sesuai dengan apa yang dirasakan, yang penting tidak masalah bagi orang lain. Akibat

dari perilaku submisif, individu tersebut kurang berani mengambil suatu keputusan, menghindari konflik, takut disalahkan, sehingga orang lain memberi respon negatif terhadap dirinya.

Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan merancang tujuan yang sesuai realita, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai serta mampu menghadapi kehidupan didepannya dan menganggap hidup adalah suatu proses penemuan. Ada empat indikator menurut Brooks dan Emmert yaitu :

1. Menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat.
2. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya.
3. Merasa setara dengan orang lain
4. Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah.⁹

Berdasarkan observasi di SMP PGRI 6 Bandar Lampung, diperoleh data bahwa terdapat peserta didik kelas VIII E yang mempunyai konsep diri rendah, gejala yang nampak yaitu kurangnya percaya diri, adanya peserta didik yang memiliki perasaan rendah diri, malu, gugup, dan ragu-ragu dalam menyampaikan pendapat, hanya diam saja ketika diberi kesempatan untuk bertanya saat proses pembelajaran di kelas atau di luar kelas, dan sulit berkata tidak pada sesuatu yang tidak ia sukai. Peserta didik yang demikian itu dapat dikatakan memiliki konsep diri yang rendah atau negatif. Berdasarkan hasil dari penyebaran angket konsep diri pada peserta didik kelas VIII E di SMP PGRI 6 Bandar Lampung diperoleh gambaran sebagai berikut:

⁹ Oktavia Chiktia Irma. *Op.Cit.* h. 23.

Tabel 1
Hasil Pra Penelitian Skala Konsep Diri Kelas VIII E di SMP PGRI 6
Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Nama	Indikator Konsep Diri			
		1	2	3	4
1	ABM	√	√	√	√
2	ADP	√	√	√	√
3	AF	√	√	√	√
4	AG	√	√	√	√
5	AH	√	√	√	√
6	ARN	√			
7	AS			√	
8	ASD	√	√	√	√
9	BD	√	√	√	√
10	BKH	√	√	√	√
11	BS		√		√
12	CSDF	√	√	√	√
13	DA	√	√	√	√
14	DH	√	√	√	√
15	DK	√	√	√	√
16	DM	√	√	√	√
17	DP	√	√	√	√
18	DPY			√	
19	EF	√	√	√	√
20	EN	√	√	√	√
21	ESS	√	√	√	√
22	FVH		√	√	
23	GP	√	√	√	√
24	HP				√
25	HR	√	√	√	√
26	HBS	√	√	√	√
27	IW	√	√	√	√
28	IN	√	√	√	√
29	KA	√	√		
30	MHA	√	√	√	√
31	MF		√	√	
32	PAK				√
33	PMS	√	√	√	√
34	RA				√
35	RD	√		√	

36	TS			√	
37	ZY	√	√	√	√

Sumber : hasil dari penyebaran angket di SMP PGRI 6 Bandar Lampung

Berdasarkan tabel 1 yang didapat peneliti dalam kegiatan pra penelitian dengan menggunakan angket yang diisi langsung oleh peserta didik. Dari data tersebut terlihat bahwa dari 37 peserta didik, terdapat 12 peserta didik yang berada pada kategori konsep diri negatif. Berikut ini adalah peserta didik yang akan menjadi sampel penelitian:

Tabel 2
Gambaran Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII E di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Nama	Indikator Konsep Diri			
		1	2	3	4
1	AS			√	
2	ARN	√			
3	BS		√		√
4	DPY			√	
5	FVH		√	√	
6	HP				√
7	KA	√	√		
8	MF		√	√	
9	PAK				√
10	RA				√
11	RD	√		√	
12	TS			√	

*Sumber: Hasil dari penyebaran angket di SMP PGRI 6 Bandar Lampung*¹⁰
Keterangan Indikator konsep diri positif:

1. Menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat.
2. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya.
3. Merasa setara dengan orang lain

¹⁰ Hasil dari penyebaran angket di SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

4. Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah.

Dari hasil penyebaran angket di SMP PGRI 6 Bandar Lampung bahwasanya di Sekolah tersebut terdapat peserta didik yang tidak memiliki kriteria indikator konsep diri positif. Diketahui bahwa peserta didik bernama AS tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik yang bernama ARN tidak memiliki indikator mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, merasa setara dengan orang lain, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki dan berusaha mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik BS tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, merasa setara dengan orang lain. Sedangkan peserta didik yang bernama DPY tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik yang bernama FVH tidak memiliki indikator menerima

pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik yang bernama HP tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan merasa setara dengan orang lain. Sedangkan peserta didik yang bernama KA tidak memiliki indikator merasa setara dengan orang lain, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik yang bernama MF tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik yang bernama PAK tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan merasa setara dengan orang lain. Sedangkan peserta didik yang bernama RA tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-

aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan merasa setara dengan orang lain. Sedangkan peserta didik yang bernama RD tidak memiliki indikator mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. Sedangkan peserta didik yang bernama TS tidak memiliki indikator menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat, mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya, dan yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah.

Permasalahan konsep diri rendah yang dialami oleh peserta didik, diperlukan upaya dari guru bimbingan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang memiliki konsep diri rendah. Bila permasalahan ini terus dibiarkan, peserta didik akan gagal dalam studi karena dapat tinggal kelas atau kemungkinan juga bisa putus sekolah. Untuk mengantisipasi kemungkinan tersebut, maka peran guru bimbingan dan konseling adalah tempat memberikan layanan dan bimbingan kepada peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan dan mampu membantu peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik.

Melalui proses konseling peserta didik dibimbing untuk mengarahkan hidupnya sendiri melalui berbagai pertimbangan, pembuatan rencana, pengambilan keputusan secara bijaksana dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Peserta didik dibantu untuk mengembangkan konsep dirinya sehingga pada akhirnya

mereka dapat mengembangkannya. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan yaitu layanan konseling kelompok, karena dalam layanan konseling kelompok peserta didik belajar berinteraksi dengan orang lain/teman, dan bersama-sama mencari jalan keluar untuk permasalahan tersebut.

Ketegasan diri atau disebut juga sikap asertif adalah perasaan dan pikiran yang diungkapkan seseorang secara langsung melalui ekspresi verbal yang jujur dan merupakan proses penegakan hak diri sendiri. Sikap tegas artinya menuntut hak pribadi dan menyatakan pikiran, perasaan, dan keyakinan dengan cara jujur dan tepat.

Asumsi yang dipakai dalam penelitian ini adalah bahwa dalam teknik *assertive training* akan terjadi proses interaksi antar individu. Diharapkan teknik *assertive training* dijadikan sarana pemahaman nilai-nilai positif bagi peserta didik, khususnya konsep diri dibentuk tidak hanya dengan pendekatan personal namun dengan pendekatan kelompok seperti latihan asertif, yang akan lebih optimal karena para peserta didik tidak akan merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, apalagi masalah konsep diri merupakan masalah yang banyak dialami oleh remaja, sehingga untuk mengefesienkan waktu teknik *assertive training* dimungkinkan lebih efektif. Sesuai dengan indikator yang didapat oleh peneliti dalam kegiatan pra penelitian dengan menggunakan penyebaran angket pra penelitian yang diisi langsung oleh peserta didik.

Melihat permasalahan tersebut, maka salah satu cara yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tersebut ialah dengan menggunakan teknik *assertive training*. Seperti yang dijelaskan oleh Zastrow bahwa *Assertive training* merupakan suatu teknik mengajar manusia untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur, menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas.¹¹

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut:

1. Terdapat 12 peserta didik yang belum memenuhi kriteria konsep diri positif.
2. Belum efektifnya layanan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan konsep diri positif.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan penelitian dan agar penelitian terfokus pada masalah yang akan diteliti, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Berdasarkan identifikasi

¹¹ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, academia permata, Jakarta, 2013, h.141.

masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah “Efektivitas Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri negatif pada peserta didik. Adapun rumusan masalahnya yaitu: Apakah Teknik *Assertive Training* Efektif Untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?”

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah Teknik *Assertive Training* Efektif untuk Meningkatkan Konsep Diri Positif Peserta Didik Kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi dan untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya yang terkait dengan pengembangan strategi layanan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri pada peserta didik.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan konsep diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok di sekolah terkait dengan meningkatkan konsep diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan konseling yang tepat terhadap peserta didik yang memiliki konsep diri rendah.

c. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat meningkatkan konsep diri pada peserta didik melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian nantinya dapat menambah pengetahuan bagi peneliti tentang seberapa besar teknik *assertive training* yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

G. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang lingkup ilmu

Penelitian dalam lingkup ilmu bimbingan dan konseling dalam lingkup bidang bimbingan pribadi yang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

2. Ruang lingkup subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah kelas VIII.

3. Ruang lingkup wilayah

Penelitian ini dilakukan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

4. Ruang lingkup waktu

Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil Tahun Pelajaran 2017/2018.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Assertive Training* (Latihan Asertif)

1. *Pengertian Assertive Training*

Asertif berasal dari kata asing “*to assert*” yang berarti menyatakan dengan tegas. Asertif dapat diartikan juga sebagai kemampuan untuk menyatakan diri dengan tulus, jujur, jelas, tegas, terbuka, sopan, spontan, apa adanya, dan tepat tentang keinginan, pikiran, perasaan dan emosi yang dialami, apakah hal tersebut yang dianggap menyenangkan ataupun mengganggu sesuai dengan hak-hak yang dimiliki dirinya tanpa merugikan, melukai, menyinggung, atau mengancam hak-hak, kenyamanan dan integritas perasaan orang lain.¹²

Assertive training (Latihan asertif) merupakan teknik yang sering digunakan oleh aliran pengikut behavioristik. Dalam pendekatan *behavioral* yang dengan cepat mencapai popularitas yaitu *assertive training* yang bisa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar.

¹² Mochamad Nursalim, *Strategi & Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks, 2013, h. 138.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *assertive training* adalah kemampuan untuk menyatakan keyakinan secara tegas, dan berterus terang, mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung, tanpa rasa cemas, jujur serta mempertahankan hak-hak pribadi dengan menjaga perasaan dan hak-hak orang lain.

Adapun tindakan asertif yang merupakan suatu tindakan untuk mempertahankan hak-hak personal yang dimilikinya adalah upaya untuk mencapai kebebasan emosi, yaitu kemampuan untuk menguasai diri, bersikap bebas dan menyenangkan, merespon hal-hal yang disukai atau tidak disukai secara tulus dan wajar.¹³

Hjelle dan Ziegler menyatakan langkah-langkah untuk melaksanakan teknik bermain peran dalam *Assertive Training* sebagai berikut:

- a. instruksikan konseli dengan jelas tentang peran konseli yang ingin dilatihkan;
- b. demonstrasikan perilaku apa yang diinginkan oleh konseli yang ingin dilatihkan untuk mengikuti. hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat perhatian konseli terhadap perilaku yang akan dilatihkan;
- c. minta konseli untuk menetapkan permainan peran yang akan dia matikan. permainan peran ini dapat dilaksanakan dengan cara *overtly* (dilakukan/dipraktikan atau *covertly* (hanya dalam bentuk konseli); dan
- d. berikan petunjuk dan lakukan penetapan permainan peran sebagai upaya untuk mendorong konseli agar dapat bermain peran berikutnya.¹⁴

Assertive Training pada dasarnya merupakan suatu strategi terapi dalam pendekatan perilaku yang digunakan untuk mengembangkan perilaku asertif pada klien.

¹³ *Ibid*, h. 139.

¹⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikotraphy*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013, h. 213.

Bruno mengemukakan bahwa *assertive training* pada dasarnya merupakan suatu program belajar yang dirancang untuk mengembangkan kompetensi manusia dalam hubungannya dengan orang lain.¹⁵

Adapun pendapat dari beberapa para ahli *assertive training* yaitu:

- 1) Menurut Houston bahwa latihan asertif merupakan suatu program belajar untuk mengajar manusia mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur dan tidak membuat orang lain menjadi terancam.¹⁶
- 2) Sedangkan menurut Corey menyatakan bahwa teknik *assertive training* digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan, dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “Tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.¹⁷

Dari penjelasan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat melatih dirinya untuk berperilaku *assertive training*, dimana dapat menyatakan, merasa dan bertindak dan asumsi bahwa seseorang memiliki hak untuk menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas terhadap orang lain.

Konseling dan psikoterapi, program *assertive training* ditempatkan sebagai salah satu teknik atau strategi bantuan dari pendekatan terapi perilaku. Sebagai suatu strategi terapi, *assertive training* digunakan atau direkomendasikan untuk mengurangi dan menghilangkan gangguan kecemasan dan meningkatkan kemampuan

¹⁵ Isnaini Maulina Putri, “*Layanan Bimbingan dan konseling pribadi-sosial dengan menggunakan metode latihan Assertive Training untuk mengatasi siswa terisolir*”, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 IAIN Raden Intan Lampung, 2015), h.32.

¹⁶ *Ibid*, h. 214.

¹⁷ Muhammad Nursalim, *Op.Cit*,h. 138.

(kompetensi) interpersonal individu. Teknik ini dapat digunakan untuk kelompok maupun individu.¹⁸

2. Dasar Teori *Assertive Training*

Teori *assertive training* didasarkan pada suatu asumsi bahwa banyak manusia menderita karena perasaan cemas, depresi dan reaksi-reaksi ketidakbahagian yang lain karena tidak mampu untuk mempertahankan/membela hak dan kepentingan pribadinya. Menurut Alberti dan Emmons penekanan *assertive training* adalah pada “keterampilan” dan penggunaan ketrampilan tersebut dalam tindakan. Sedangkan Redd dkk menyatakan bahwa *assertive training* direkomendasikan untuk individu yang mengalami kecemasan interpersonal, tidak mampu menolak tindakan orang lain dan memiliki kesulitan berkomunikasi dengan orang lain.¹⁹ Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bila komunikasi dapat berlangsung dengan terbuka dan jujur, tanpa adanya rasa cemas pada individu maka akan memperoleh hubungan yang baik serta mampu untuk mempertahankan/membela hak dan kepentingan pribadinya.

Assertive training dalam perilaku berbahasa yang terkait dengan intonasi, kesantunan, cara mengungkapkan, pemilihan kalimat, dan keterampilan-keterampilan pragmatis lainnya sangat penting, sehingga harus diperhatikan dan dilatihkan, sedangkan secara teknis, pelatihan asertif disamping dapat dilakukan secara langsung, dapat pula dilakukan melalui teknik modelling ataupun bermain peran (*role playing*).

¹⁸ Gerald Corey, *OpCit*, h. 215.

¹⁹ *Ibid*, h. 142.

3. Tujuan *Assertive Training*

Lazarus mengemukakan bahwa tujuan *assertive training* adalah untuk mengoreksi perilaku yang tidak layak dengan mengubah respons-respons emosional yang salah dan mengeliminasi pemikiran irasional. Serta dapat meningkatkan empat kemampuan interpersonal, yaitu :

- a) menyatakan tidak;
- b) membuat permintaan;
- c) mengekspresikan perasaan baik positif maupun negatif; dan
- d) membuka dan mengakhiri percakapan.²⁰

Assertive training juga bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dihadapi oleh seseorang akibat perlakuan yang dirasakan tidak adil oleh lingkungannya, meningkatkan kemampuan untuk bersikap jujur terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta meningkatkan kehidupan pribadi dan sosial agar lebih efektif.

4. Prosedur Terapan *Assertive Training*

Menurut Redd, Porterfield, dan Anderson prosedur *assertive training* dapat meliputi tiga bagian utama yaitu:

- a) pembahasan materi (*didactic discussion*);
- b) latihan atau bermain peran (*behaviorrehearsal/role playing*); dan
- c) praktik nyata (*in vivo practice*).²¹

²⁰ *Ibid*, h. 143.

Sementara Block menyatakan bahwa:

“*Assertive training* dapat menggunakan teknik dari *conditioning operan* maupun *conditioning* klasikal, disamping pengajaran kognitif, dan dikombinasikan dengan program perlakuan lain seperti *systematic desensitization*, *modelling role playing*, *behavior rehearsal*, baik secara individual maupun kelompok.”²²

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prosedur dalam *assertive training* tersebut mempunyai cara-cara tertentu dimana tergantung penerapannya yang ingin kita gunakan, dan yang cocok untuk diterapkan pada peserta didik, karena peserta didik memiliki permasalahan yang berbeda-beda.

Beberapa ahli (Tosi, Wolpe dkk) mengemukakan beberapa prosedur dasar *assertive training* yang dapat dilaksanakan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) menegaskan kondisi khusus di mana perilaku tidak asertif terjadi;
- 2) mengidentifikasi target perilaku dan tujuan;
- 3) menetapkan perilaku yang tepat dan tidak tepat;
- 4) membantu klien membedakan perilaku tepat dan tidak tepat;
- 5) mengeksplorasi ide, sikap dan konsep irasional;
- 6) mendemonstrasi respons yang tepat;
- 7) melaksanakan latihan;
- 8) mempraktikkan perilaku asertif;
- 9) memberikan tugas rumah; dan
- 10) memberikan penguat.²³

Dari uraian di tersebut dapat dilihat bahwa langkah-langkah *assertive training* merupakan sistematis dari ketrampilan, peraturan, konsep atau sikap yang

²¹ Gerald Corey, *Loc Cit*, h.143.

²² *Ibid*, h.143.

²³ *Ibid*, h. 144.

dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan dengan teras terang pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Jadi dalam teknik asertif ini, klien dibantu untuk belajar bagaimana mengganti respon yang tidak sesuai dengan respon yang baru yang sesuai.

Teknik untuk melatih keberanian klien dalam mengekspresikan tingkah laku-tingkah laku tertentu yang diharapkan melalui bermain peran, latihan, atau meniru model-model sosial. Maksud utama teknik *assertive training* adalah: (a) mendorong kemampuan klien mengekspresikan berbagai hal yang berhubungan dengan emosinya; (b) membangkitkan kemampuan klien dalam mengungkapkan hak asasinya sendiri tanpa menolak atau memusuhi hak asasi orang lain; (c) mendorong klien untuk meningkatkan kepercayaan dan kemampuan diri; dan (d) meningkatkan kemampuan untuk memilih tingkah laku-tingkah laku asertif yang cocok untuk diri sendiri.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah cara pandang secara menyeluruh tentang dirinya, yang meliputi kemampuan yang dimiliki, perasaan yang dialami, kondisi fisik dirinya maupun lingkungan terdekatnya. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian kita, sedangkan konsep diri dalam istilah umum mengarah pada persepsi individu mengenai dirinya sendiri. Cara pandang individu terhadap dirinya

akan membentuk suatu konsep tentang diri sendiri atau lebih dikenal dengan sebutan konsep diri.

Menurut Bursn mengatakan konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri.²⁴ Atwater mengemukakan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.²⁵ Selanjutnya, Atwater mengidentifikasi konsep diri atas tiga bentuk. (1) *body image*, kesadaran tentang tubuhnya yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri: (2) *ideal self* yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya: dan (3) *sosial self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya.²⁶

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Terbentuknya konsep diri seorang individu merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain, konsep diri sebagai perasaan, pandangan dan penilaian individu mengenai dirinya yang didapat dari hasil interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

William H. Fitts mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka

²⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, Cetakan kelima, 2014, h. 164.

²⁵ *Ibid*, h. 163.

²⁶ Desmita, *Loc Cit*, h. 164.

acuan (*frame of refence*) dalam berinteraksi dengan lingkungan.²⁷ Pendapat dari Fitts tersebut memiliki definisi yang berbeda mengenai konsep diri, Fitts lebih menekankan bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu akan menjadi patokan atau pedoman bagi individu dalam bersikap dan berperilaku dalam berinteraksi dengan orang lain. Worchel juga berpendapat bahwa konsep diri merupakan semua perasaan dan pemikiran seseorang mengenai dirinya sendiri.²⁸

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka disimpulkan bahwa konsep diri adalah suatu kerangka acuan dalam keyakinan yang dimiliki individu yang meliputi kemampuan, karakter diri, sikap, tujuan hidup kebutuhan dan penampilan diri.

Konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, maka akan lebih mudah memahami tingkah laku orang tersebut. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan dengan yang lainnya, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsikan secara subjektif tersebut.

Sebagaimana Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang konsep diri dengan jelas dalam ayatNya sebagai berikut :

Allah berfirman dalam surat Ar-Rad ayat 11 yang berbunyi :

²⁷ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan*, PT. Refika Aditama, Bandung, 2009, h. 138.

²⁸ Nina W syam, *Psikologi Sosial*, Simbiosis Rekatama Media.Bandung, 2012, h. 55.

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan dari suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.(QS. Ar-Rad : 11).²⁹

Konsep diri dapat mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang. Konsep diri yang rendah akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa dirinya bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku *inferior* lainnya. Sebaliknya orang yang konsep dirinya baik akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa dirinya berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berfikir positif, dan dapat menjadi seorang pemimpin yang handal.

²⁹ Al-Qur'an dan Terjemahannya, Departemen Agama RI, Bandung: CV. Diponegoro, 2006, h. 199.

Menurut Wilillam D. Brooks dan Philip Emmert ada empat tanda yang memiliki konsep diri negatif:

- a. Ia peka pada kritikan, orang ini sangat tidak tahan pada kritikan yang diterimanya, dan mudah marah atau naik pitam. Bagi orang ini koreksi seringkali dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya;
- b. Orang yang memiliki konsep diri negatif, responsif sekali terhadap pujian. Walaupun ia mungkin berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Bersamaan dengan senangnya terhadap pujian, ia akan bersikap hiperkritis terhadap orang lain. Ia selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. Mereka tidak pandai dan sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan terhadap kelebihan orang lain;
- c. Orang yang konsep dirinya negatif, cenderung merasa tidak disenangi orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan. Karena itulah ia bereaksi orang lain sebagai musuh, sehingga tidak bisa melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Ia tidak akan mempersalahkan dirinya, tetapi menganggap dirinya sebagai korban dari sistem sosial yang tidak beres;
- d. Orang yang konsep dirinya negatif, bersikap pesimis terhadap kompetisi seperti terungkap dalam keenggannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

2. Langkah-langkah yang dapat ditempuh dalam konsep diri

a. Bersikap objektif dalam mengenali diri sendiri

Tidak mengabaikan pengalaman positif atau pun keberhasilan sekecil apapun yang pernah di capai, carilah cara dan kesempatan untuk mengembangkan talenta jangan terlalu berharap bahwa diri kita dapat membahagiakan semua orang atau melakukan segala sesuatu secara sekaligus.

b. Hargailah diri sendiri

Hargai diri sendiri dengan melihat kebaikan yang ada dalam diri sehingga kita mampu melihat hal baik ada dalam diri orang lain secara positif.

c. Jangan memusuhi diri sendiri

Memerangi diri sendiri adalah sesuatu hal yang melelahkan karena merupakan pertanda bahwa ada permusuhan dan peperangan antara harapan ideal dengan kenyataan diri yang sejati akibatnya akan timbul kelelahan mental dan rasa prustasi yang dalam yang mengakibatkan semakin lemahnya konsep diri.

d. Berfikir positif dan rasional

Kendalikan pikiran kita ketika mulai menyesatkan jiwa dan raga.

3. Aspek-aspek konsep diri

Konsep diri pada seorang individu terdiri dari beberapa aspek atau komponen. Konsep diri terbentuk dari dua komponen yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang

dirinya, penjelasan dari siapa saja yang akan membuat gambaran objektif tentang diri saya (*the picture about my self*) serta menciptakan citra diri (*self image*), sedangkan komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan diri (*self-acceptance*) dan harga diri (*self esteem*) pada diri individu. Jadi komponen afektif merupakan gambaran subjektif seorang individu tentang dirinya sendiri.

Konsep diri menurut Calhaoun dan Acocella memiliki tiga aspek yaitu :

- a) Pengetahuan individu mengenai diri dan gambarannya. Individu yang bersangkutan mendapat informasi mengenai keadaan dirinya seperti nama, usia, jenis kelamin, suku bangsa dan sebagainya.
- b) Harapan individu dimasa mendatang yang disebut juga diri ideal yaitu kekuatan yang mendorong individu menuju kemasa depan.
- c) Penilaian terhadap diri sendiri yang merupakan perbandingan antara penghargaan diri dengan standar diri yang akan menghasilkan harga diri (*self esteem*).³⁰

Menurut Hurlock bahwa konsep diri memiliki dua aspek yaitu :

- (1) Aspek fisik meliputi sejumlah konsep yang dimiliki individu mengenai penampilan kesesuaian dengan jenis kelamin arti penting tubuh dan perasaan gengsi dihadapan orang lain yang disebabkan oleh keadaan fisiknya. Berdasarkan penjelasan tersebut hal penting yang berkaitan dengan keadaan fisik adalah daya tarik dan penampilan tubuh dihadapan orang lain. Individu dengan penampilan yang menarik cenderung mendapatkan sikap sosial yang menyenangkan dan penerimaan sosial dari lingkungan sekitar yang akan menimbulkan hal yang positif bagi individu tersebut.
- (2) Aspek psikologis meliputi penilaian individu terhadap keadaan psikis dirinya, seperti rasa percaya diri, harga diri, serta kemampuan dan ketidakmampuannya. Sebagai contoh penilaian mengenai kemampuan dan

³⁰ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Ar-Ruzz media, Yogyakarta, 2010, h.17.

ketidakmampuan diri akan mempengaruhi rasa percaya diri dan harga dirinya.³¹

Individu yang merasa mampu akan mengalami peningkatan rasa percaya diri dan harga diri, sedangkan individu dengan perasaan tidak mampu akan merasa rendah diri sehingga cenderung terjadi penurunan harga diri. Dari pendapat beberapa ahli yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek konsep diri adalah:

- (a) Aspek kognitif, aspek ini mencakup pengetahuan individu tentang dirinya sendiri yang didasarkan pada bukti-bukti objektif. Misalnya pengetahuan yang berhubungan dengan penampilan fisik, seperti usia, jenis kelamin, warna kulit, berat badan, tinggi badan, kemampuan fisik, kondisi alat indra dan sebagainya. Pengetahuan yang berhubungan dengan psikis, seperti karakter diri, bakat, minat, kemampuan akademik, kecerdasan, motivasi, kecemasan dan sebagainya. Pengetahuan tentang diri sosial seperti: hubungan individu dengan teman-teman sebaya dan masyarakat, hubungan dengan orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya.
- (b) Aspek persepsi atau cara pandang individu memahami hal-hal yang diketahuinya tentang fisiknya, individu memahami tentang hal-hal yang berhubungan dengan diri psikisnya. Demikian pula individu memahami dirinya dalam kaitannya dengan reaksinya dengan orang lain.

³¹ *Ibid*, h. 13.

- (c) Aspek penilaian, seperti individu menilai penampilan fisiknya, apakah ia menerima atau menolak dirinya, apakah ia memandang dirinya cantik atau jelek. Penilaian yang berhubungan dengan diri psikis seperti: bagaimana individu menilai karakter yang dimilikinya, kemampuan intelektualnya, prestasi akademiknya, minatnya dan sebagainya. Penilaian yang berhubungan dengan diri sosial seperti: apakah individu merasa memiliki harga diri atau tidak, merasa diterima orang lain atau tidak, merasa disukai atau dibenci orang lain dan sebagainya.
- (d) Aspek harapan, yang dimaksud dengan aspek harapan adalah apakah individu mempunyai cita-cita atau tidak bagi masa depannya dan harapan-harapan akan menjadi apa dirinya dimasa mendatang. Secara singkat bahwa konsep diri meliputi apa yang kita ketahui tentang diri kita, bagaimana kita mempersiapkannya, kemudian menilainya dan apa saja yang diharapkan dari diri kita dimasa mendatang.

4. Sifat-sifat Konsep Diri

Menurut Coulhoun dan Acocella, dalam perkemangannya konsep diri dibagi menjadi dua, yaitu:

Konsep diri positif menurut Calhoun dan Acocella adalah yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah, merasa sejajar dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, sadar bahwa tiap orang mempunyai keragaman perasaan hasrat dan perilaku yang tidak disetujui, oleh masyarakat serta mampu, mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya.³²

³² *Ibid*,h.19.

Berdasarkan penjelasan tersebut, individu yang memiliki konsep diri positif akan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, memiliki sikap optimis, terbuka terhadap kritik, serta mampu menyelesaikan masalah dan konflik pribadi secara cepat dan tepat. Pendapat dari Calhoun dan Acocella di atas dari ciri-ciri yang telah disebutkan di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:³³

a. Yakin terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi masalah.

Pemahaman diri terhadap kemampuan subjektif untuk mengatasi persoalan-persoalan objektif yang dihadapi. Ciri ini menunjukkan seorang individu yang mempunyai rasa percaya diri sehingga merasa mampu dan yakin untuk mengatasi masalah yang dihadapi, tidak lari dari masalah dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

b. Merasa sejajar dengan orang lain

Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain, sehingga seorang individu memiliki sifat tidak sombong, tidak suka mencela atau meremehkan orang lain dan selalu menghargai orang lain.

c. Menerima pujian tanpa rasa malu

Pemahaman terhadap pujian atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya.

³³ *Ibid*, h. 19.

Individu ini menunjukkan bahwa dirinya memang pantas untuk dipuji, namun tetap rendah hati.

d. Sadar bahwa setiap orang memiliki keragaman perasaan, keinginan, dan perilaku yang seluruhnya disetujui oleh masyarakat. Individu ini peka terhadap perasaan orang lain sehingga akan menghargai perasaan orang lain, tidak memaksakan kehendak kepada orang lain, dan mampu bertindak sesuai aturan yang berlaku di masyarakat.

e. Mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Individu ini mampu untuk mengintrospeksi dirinya sendiri, mampu untuk mengubahnya menjadi lebih baik agar diterima di lingkungannya dan mampu mengubah kekurangan yang dimiliki menjadi kelebihan. Sementara itu, ciri-ciri konsep diri negatif adalah:

1) Peka terhadap kritik

Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri. Individu ini sangat tidak tahan kritik yang diterimanya mudah marah dan belum dapat mengendalikan emosinya. Bagi orang seperti ini koreksi sering dipersepsi sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya. Dalam berkomunikasi orang yang memiliki konsep diri negatif cenderung menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya.

2) Responsif terhadap pujian

Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan. Individu ini ingin selalu dipuji dan sangat senang bila dipuji sehingga ia tidak segan-segan mengekspresikan rasa senangnya tersebut.

3) Memiliki sikap hiperkritis

Perasaan subjektif bahwa semua orang disekitarnya memandang dirinya dengan negatif. Individu ini cenderung tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain, sehingga ia sering mencela dan meremehkan orang lain.

4) Cenderung merasa tidak disukai orang lain

Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain. Individu ini merasa merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban persahabatan. Individu tersebut merasa rendah diri atau bahkan berperilaku yang tidak disenangi, misalkan membenci, mencela atau bahkan yang melibatkan fisik yaitu mengajak berkelahi (bermusuhan).

5) Pesimistis terhadap kompetisi

Individu dengan cara ini akan menunjukkan keengganannya untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia akan menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seorang individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan penilaian diri secara realistis, bersikap positif pada diri sendiri dan orang lain, memiliki rasa percaya diri dan harga diri, ketegasan dan optimis dalam menentukan tujuan hidup, mampu mengatasi masalah atau konflik pribadi secara efektif, memiliki kehangatan dalam hubungan sosial, memiliki harapan hidup dan mampu merencanakan sesuatu sebagai perwujudan dari harapan-harapan hidupnya secara positif. Individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memahami siapa dirinya, tidak mengetahui kelebihan dan kekurangan pada diri, cenderung merasa rendah diri, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki kelebihan, mengeluh dengan kekurangan yang dimiliki, bersikap pesimis, merasa hidupnya tidak berarti, meremehkan kemampuan orang lain, kurang bisa menjalin hubungan sosial, dan ragu dalam menjalani hidup.

Pada konsep diri negatif, Calhoun dan Acocella membagi dua jenis konsep diri yang dapat dikategorikan negatif. Pertama, pandangan terhadap seseorang tentang dirinya tidak teratur, tidak memiliki kestabilan dan keutuhan diri. Kedua, kebalikan dari yang pertama, yaitu konsep diri yang terlalu stabil dan terlalu teratur alias kaku, sehingga sulit untuk menerima ide-ide baru yang bermanfaat bagi dirinya.³⁴

Berdasarkan penjelasan tersebut, untuk ciri konsep diri negatif yang pertama seorang individu cenderung tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya,

³⁴ *Ibid*, h.19.

atau apa yang dihargai dalam hidupnya, sedangkan untuk ciri kedua, seorang individu cenderung bersikap tertutup terhadap pendapat orang lain.

5. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Terbentuknya konsep diri yang dimiliki oleh seorang individu dipengaruhi beberapa faktor. Individu mengenal dirinya setelah mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana orang lain menilai diri kita, memberikan respon terhadap diri kita akan membentuk konsep diri kita. Yang dimaksud “orang lain” menurut Calhoun dan Acocella adalah orang tua, teman sebaya, dan masyarakat.

a. Orang Tua

Orang tua adalah kontak sosial paling awal yang dialami seorang individu, pengaruh keluarga terutama orang tua sangat besar bagi pembentukan konsep diri anak. Pengaruh karakteristik hubungan orang tua dengan anak sangat penting dalam pembentukan identitas keterampilan persepsi sosial, dan penalaran. Anak-anak yang tidak memiliki orang tua atau disia-siakan oleh orang tuanya akan memperoleh kesulitan dalam mendapatkan informasi tentang dirinya sendiri, sehingga hal ini akan menjadi penyebab utama seorang anak memiliki konsep diri negatif.

b. Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan uraian kedua setelah orang tua. Setelah mendapatkan pengakuan dari orang tua individu juga membutuhkan pengakuan dari orang lain yaitu teman sebaya. Peranan individu dalam kelompok sebagai “pemimpin kelompok” atau sebaliknya “pengacau kelompok” akan membuat individu memiliki pandangan terhadap dirinya sendiri. Dalam pergaulan dengan teman-temannya, apakah seorang individu disenangi, dikagumi dan dihormati atau tidak, ikut menentukan dalam pembentukan konsep diri seorang individu. Untuk itu, peran yang diukur dalam kelompok teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pandangan individu mengenai konsep dirinya.

c. Masyarakat

Sebagai anggota masyarakat sejak kecil kita sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan patokan tertentu yang berlaku pada masyarakat kita. Penilaian masyarakat terhadap diri individu akan membentuk konsep diri

individu, penilaian masyarakat yang terlanjur menilai buruk terhadap individu akan membuat individu kesulitan memperoleh gambaran diri yang baik.³⁵

6. Perkembangan Konsep Diri

Perkembangan konsep diri merupakan proses yang terus berlanjut disepanjang kehidupan manusia. Gambaran tentang diri tidak secara langsung muncul pada saat individu lahir ke dunia, tetapi berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa ketika individu lahir, individu tidak memiliki pengetahuan tentang dirinya dan penilaian terhadap diri sendiri, namun seiring dengan berjalannya waktu individu mulai bisa membedakan antara dirinya, apa yang diinginkan pada akhirnya individu mulai mengetahui siapa dirinya, serta dapat melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Symonds mengemukakan bahwa persepsi tentang diri tidak langsung muncul pada saat kelahiran tetapi mulai berkembang secara bertahap dengan munculnya kemampuan perseptif.³⁶ Diri berkembang ketika individu merasakan bahwa dirinya terpisah dan berbeda dari orang lain. Ketika ibu dikenali sebagai orang yang terpisah dari dirinya dan ia mulai mengenali wajah-wajah orang lain, sebagai bayi membentuk pandangan yang masih kabur tentang dirinya sebagai individu. Selama periode awal kehidupan, konsep diri individu sepenuhnya didasari oleh persepsi tentang diri ini menjadi lebih banyak didasari oleh nilai-nilai yang diperoleh dari interaksi dengan orang lain.

³⁵ *Ibid*, h. 16.

³⁶ Agustiani, *Op Cit*, h. 143.

Menurut Erikson mengatakan konsep diri itu berkembang melalui lima tahap, yaitu sebagai berikut:³⁷

- a. Perkembangan dari *sense of trust vs sense of mistrust*, pada anak usia 1,5 sampai 2 tahun. Pada tahap ini akan menciptakan konsep diri yang didasarkan dari hubungan antara orang tua dengan anaknya. Jika seorang anak yakin bahwa orang tuanya dapat memberi perlindungan dan rasa aman bagi dirinya, pada diri anak akan timbul rasa percaya terhadap orang dewasa yang nantinya akan berkembang menjadi berbagai perasaan yang sifatnya positif.
- b. Perkembangan dari *sense of anatomy vs shame and doubt*, pada anak usia 2-4 tahun. Pada tahap ini dapat mengembangkan sikap mandiri pada anak, jika anak diberi kesempatan untuk melakukan segala sesuatu menurut kemampuannya, sekalipun kemampuan yang terbatas, tanpa terlalu banyak ditolong ataupun dicela. Sebaliknya, anak akan merasa malu dan ragu-ragu, jika tidak diberikan kesempatan untuk membuktikan kemampuannya.
- c. Perkembangan dari *sense of imitative vs sense of guilt*, pada anak usia 4-7 tahun. Pada tahap ini seorang anak mulai menunjukkan rasa ingin tahunya, jika pada tahap ini anak mendapatkan hukuman dari perilaku yang menunjukkan rasa ingin tahunya kelak akan membuat anak tersebut merasa bersalah dan takut-takut.
- d. Perkembangan dari *sense of industry vs inferiority*, pada usia 7-12 tahun. Pada tahap ini anak mulai memasuki remaja awal, ia mulai berkompetisi dan berusaha menunjukkan prestasi. Kegagalan yang dialami dapat menimbulkan rendah diri jika tidak ada yang memberikan motivasi dan penguatan.
- e. Perkembangan dari *sense of identity diffusion*, remaja mulai mencari tahu siapa dirinya, menentukan jati diri dengan mengumpulkan informasi dari konsep diri masa lalunya. Jika informasi kenyataan, perasaan, pengalaman yang dimiliki tidak dapat terintegrasi hingga membentuk konsep diri yang utuh, maka remaja akan mengalami kebingungan akan identitas atau konsep dirinya.³⁸

Selanjutnya konsep diri individu akan seperti bergantung pada bagaimana individu tersebut diperlakukan pada masa kanak-kanak. Hal tersebut dapat dimisalkan seorang anak diperlakukan dengan penuh penghargaan dan pengharapan terhadap

³⁷ Djaali, *Psikologi Pendidikan*, PT. Bumi Aksara, Jakarta, 2012, h. 130.

³⁸ *Ibid*, h. 130

kesuksesan yang realistis. Antara lain dengan cara memberikan respon yang konstruktif terhadap tantangan, sehingga seorang anak akan mengevaluasi dirinya sebagai seorang yang memiliki harga diri. Hal tersebut akan menciptakan konsep diri positif tersebut akan berfungsi sebagai modal bagi individu untuk memiliki konsep diri yang positif dimasa depannya.

Dari pendapat para ahli tersebut bahwa konsep diri yang dimiliki seorang individu berkembang sejalan dengan bertambahnya usia dan pengaruh lingkungan. Konsep diri adalah hasil dari belajar melalui interaksi antara individu yang bersangkutan dengan lingkungannya. Bagaimana lingkungan mengajarkan tentang makna diri ataupun makna hidup, hal itulah yang akan membentuk konsep dirinya.

7. Implikasi Perkembangan Konsep Diri Peserta Didik terhadap Pendidikan

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya bahwa konsep diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial peserta didik. Konsep diri mempengaruhi perilaku peserta didik dan mempunyai hubungan yang sangat menentukan proses pendidikan dan prestasi belajar mereka. Peserta didik yang mengalami permasalahan di sekolah pada umumnya menunjukkan tingkat konsep diri yang rendah. Oleh sebab itu, dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah, guru perlu melakukan upaya-upaya yang memungkinkan terjadinya peningkatan konsep diri peserta didik. Berikut ini adalah uraian beberapa strategi

yang mungkin dapat dilakukan oleh guru dalam mengembangkan dan meningkatkan konsep diri peserta didik.

- a. Membuat peserta didik merasa mendapat dukungan dari guru. Dalam mengembangkan konsep diri yang positif, peserta didik perlu mendapat dukungan dari guru. Dukungan guru ini dapat ditunjukkan dalam bentuk dukungan emosional (*emotional support*), seperti ungkapan empati, kepedulian, perhatian dan umpan balik, dapat pula berupa dukungan penghargaan (*esteem support*) seperti melalui ungkapan hormat (penghargaan) positif terhadap peserta didik, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan peserta didik dan perbandingan positif antara satu peserta didik dengan peserta didik yang lain.
- b. Membuat peserta didik bertanggung jawab. Memberi kesempatan kepada peserta didik untuk membuat keputusan sendiri atas perilakunya dapat diartikan sebagai upaya guru untuk memberi tanggung jawab kepada peserta didik. Tanggung jawab ini akan mengarahkan sikap positif terhadap diri sendiri.
- c. Membuat peserta didik merasa mampu. Dilakukan dengan cara menunjukkan sikap dan pandangan positif terhadap kemampuan yang dimiliki peserta didik.
- d. Mengarahkan peserta didik untuk mencapai tujuan yang realistis. Dalam upaya meningkatkan konsep diri peserta didik, guru harus membentuk peserta

didik untuk menetapkan yang hendak dicapai serealistik mungkin, yakni tujuan yang sesuai dengan yang dimilikinya.

- e. Membantu peserta didik menilai diri mereka secara realistis. Pada saat mengalami kegagalan, adakalanya peserta didik menilainya secara negatif, dengan memandang dirinya sebagai orang yang tidak mampu. Untuk menghindari penilaian yang negatif dari peserta didik tersebut, guru perlu membantu peserta didik menilai prestasi mereka secara realistis, yang membantu rasa percaya akan kemampuan mereka akan kemampuan mereka menghadapi tugas-tugas sekolah dan meningkatkan prestasi belajar dikemudian hari.
- f. Mendorong peserta didik agar bangga dengan dirinya secara realistis. Upaya lain yang harus dilakukan guru dalam membantu mengembangkan konsep diri peserta didik adalah dengan memberikan dorongan kepada peserta didik agar bangga dengan prestasi yang telah dicapainya.³⁹

C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

- 1) Peneliti yang dilakukan Diah Utaminingsih yang berjudul mengurangi konsep diri negatif menggunakan *assertive training* pada siswa kelas X SMAPGRI 1 Tumijajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bahwa penggunaan teknik *assertive training* dapat mengurangi konsep diri negatif pada siswa. Masalah dalam penelitian ini konsep diri negatif pada siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode eksperimen dengan

³⁹ Desmita, *Op.Cit.* h. 182.

menggunakan *one group pre test and posttest design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala konsep diri. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri negatif siswa dapat dikurangi setelah kegiatan teknik *assertive training*. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, hasil pretest dan *posttest* yang diperoleh $z_{hitung} = -2,805$ dan $z_{tabel} = 0,05=1$. Karena $z_{hitung} < z_{tabel}$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan konsep diri negatif yang disignifikan antara sebelum dan setelah diberikan *assertive training*.⁴⁰

- 2) Peneliti yang dilakukan Emilia Roza yang berjudul penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan kosep diri pada siswa kelas XI SMK Way Tenong. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri pada siswa. Penelitian ini bersifat pre eksperimental dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini sebanyak 9 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala. Hasil analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, dari hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh $z_{hitung} = - 2,666 < z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 dan H_a diterima, yang artinya konsep diri dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok pada siswa.⁴¹

⁴⁰Diah Utaminingsih, mengurangi konsep diri negatif menggunakan *assertive training* pada siswa kelas X SMA PGRI 1 Tumijajar, <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/10150>, (diakses 04 Juni 2017).

⁴¹ Emilia roza, penguanaan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XI SMK N 1 Way Tenong. (on-line) tersedia di: <http://fkip.unila.ac.id>. diakses 08 agustus 2017.

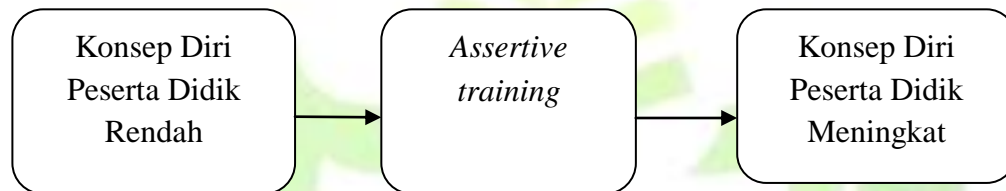
- 3) Peneliti yang dilakukan Ni Pipi Suwardani yang berjudul penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII Negeri 4 Singaraja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektikan penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan konsep diri siswa kelas VIII B3 di SMP Negeri 4 Singaraja. Penelitian ini menggunakan teknik *self management* melalui metode pengumpulan data, yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari identifikasi, diagnosa, prognosa, konseling, evaluasi, dan tahap refleksi. *Treatment* diberikan sebanyak 4 kali pada siklus I dan siklus II ketika siswa memenuhi kriteria secara kuantitatif dan kualitatif, maka siswa telah tuntas pada siklus I dan tidak perlu mendapatkan *treatment* pada siklus ke II. Pencapaian peningkatan konsep diri pada siswa di siklus I, yaitu dengan hasil: 3,80% kategori sangat tinggi, 80,77% kategori tinggi, 3,80% kategori sedang, 11,54% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Pencapaian peningkatan konsep diri pada siklus II, yaitu dengan hasil 76,92% kategori sangat tinggi, 23,08% kategori tinggi, 0% kategori sedang, 0% kategori rendah dan 0% kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa.⁴²

⁴² Ni Pipi Suwardani, *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B 3 SMPN 4 Singaraja* (On-line), tersedia di:

D. Kerangka Berfikir

Kurang adanya pemahaman peserta didik terhadap kemampuan yang ada pada dirinya sehingga peserta didik tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengembangkan prestasi dan hubungan yang baik dilingkungan sekolah. Cara yang digunakan untuk mengembangkan konsep diri adalah dengan cara melakukan konseling kelompok menggunakan teknik *assertive training*.

Konseling kelompok akan dibentuk ke beberapa kelompok peserta didik. Dengan demikian bimbingan kelompok mampu membantu mengembangkan konsep diri peserta didik melalui dinamika kelompok menggunakan teknik *assertive training*.



Gambar 1
Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁴³ Hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui apakah teknik *assertive training* dapat meningkatkan konsep diri positif peserta didik di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian sebagai berikut:

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/Article/View/3750>.

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta, Bandung, 2013, h. 96.

Ho: Tehnik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ha: Teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Kriteria pengujian (signifikan) berdasarkan Ho dan Ha:

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka Ho ditolak dan Ha diterima; dan

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka Ha ditolak dan Ho diterima.



BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.⁴⁴ Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkap benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan terpercaya. Tujuannya adalah agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

A. Jenis Penelitian

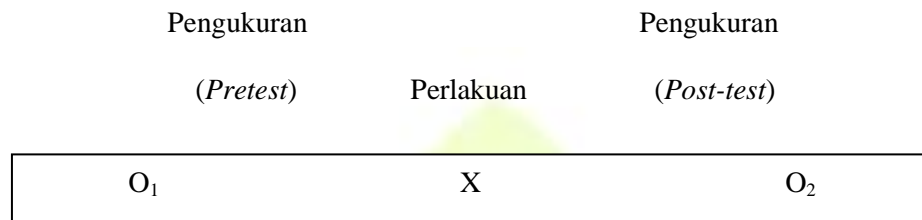
Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.⁴⁵ Pada penelitian eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara *treatment* yang diberikan guna meningkatkan konsep diri peserta didik. Penelitian eksperimen digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu efektivitas teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018.

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, h.2.

⁴⁵ Ibid, h. 23.

B. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental design* dengan pola *one-group pretest-posttest design*. Pada design ini *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sudah diberi perlakuan. Desain ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Pre Eksperimental Design dengan One Group
Pretest-Posttest Design

Keterangan :

O₁ : *Pretest* yaitu pengukuran awal sebelum peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*

X : Pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

O₂ : *Posttest* pengukuran akhir setelah peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*
Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

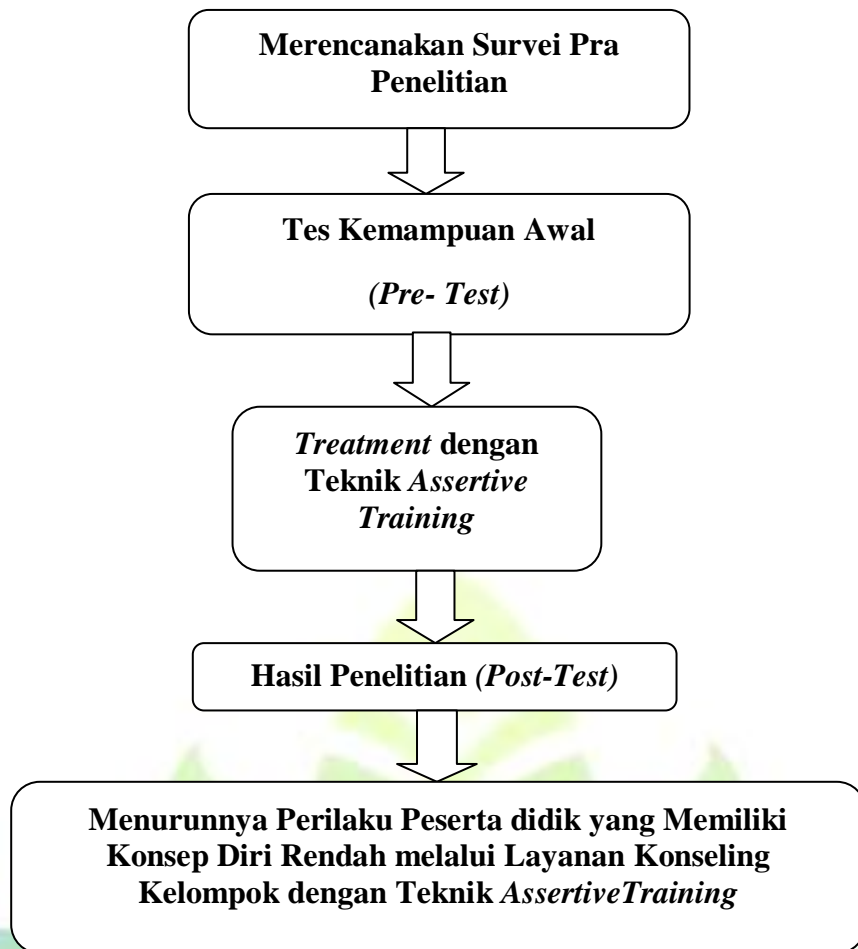
1. Tahapan *Pretest*

Tujuan dari *pretest* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di SMP PGRI 6 Bandar Lampung yang memiliki konsep diri rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan cara pemberian sugesti kemampuan diri.

2. Pemberian *Treatment*

Memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 2 tahap dengan waktu 45-60 menit. Dalam setiap tahapan dilakukan 2 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan.

Berikut langkah-langkah penelitian yaitu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada peserta didik yang tergolong memiliki konsep diri rendah sebagai berikut:



Gambar 3
Langkah-langkah Penelitian

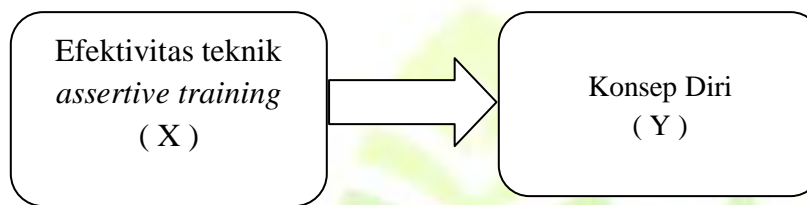
C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau penilaian dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan ditarik kesimpulannya.⁴⁶ Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu:

⁴⁶ Sugiyono, *Ibid*, h.95.

1. Variabel *Independent*/bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel *dependent*. variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah Teknik *Assetive Training*; dan
2. yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁴⁷ Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah konsep diri.

Berikut ini gambar hubungan antar variabel.



Gambar 4
Variabel Penelitian

D. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari peneliti ini sebagai berikut.

⁴⁷ Sugiyono, *Ibid*, h.96.

Tabel 3
Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Dependen Teknik <i>Assertive Training</i> (X)	<p><i>Assertive training</i> adalah digunakan untuk membantu orang-orang yang tidak mampu mengungkapkan kemarahan atau perasaan tersinggung, menunjukkan kesopanan yang berlebihan, dan selalu mendorong orang lain untuk mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk mengatakan “Tidak”, mengalami kesulitan untuk mengungkapkan afeksi dan respon-respon positif lainnya, dan merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.</p> <p>Langkah-langkah <i>assertive training</i></p> <p>(1) Rasional strategi; (2) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan; (3) Membedakan perilaku asertif dan tidak asertif serta mengeksplorasi target; (4) Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik; (5) Melaksanakan latihan dan praktik; (6) Mengulang latihan; (7) tugas rumah dan tindak lanjut; dan (8) Terminasi.</p>	Pedoman Observasi.		
Variabel Independen Konsep Diri Positif (Y)	Konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri yang meliputi persepsi seseorang tentang diri perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya.	Angket (kuesioner) peserta didik Konsep Diri sejumlah 24 item pernyataan,	Skala penilaian peserta didik yang	Interval

	<p>Indikator Menurut Brooks dan Emmert :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat; 2. Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya; 3. Merasa setara dengan orang lain; dan 4. Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah. 	<p>dengan 2 skor:</p> <p>YA</p> <p>TIDAK</p>	<p>dikategorikan memiliki konsep diri</p>	
--	--	--	---	--



E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁸ Menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.⁴⁹ Generalisasi berarti mengenakan kesimpulan-kesimpulan kepada objek-objek, gejala-gejala, atau kejadian yang akan diselidiki. Jadi populasi penelitian dapat disimpulkan sebagai subjek penelitian yang mengenai dapat diperoleh dari data yang dipermasalahkan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang terdapat dikelas VIII E di SMP PGRI 6 Bandar Lampung dengan jumlah peserta didik laki-laki 17 dan 20 perempuan, jadi jumlah populasinya 37 peserta didik.

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵⁰ Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa sampel adalah bagian subyek dari populasi yang diambil peneliti dalam

⁴⁸ Sugiyono, *Ibid*, h. 80.

⁴⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010, h. 173.

⁵⁰ Sugiyono, *Op.Cit*, h.149.

penelitian pengambilan sampel berdasarkan *purposiv sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁵¹

Peneliti turun langsung kelapangan tertentu yang memiliki anggota populasi tersebut berada, maka sampel sumber datanya adalah peserta didik yang mengalami masalah dengan konsep diri di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Pengambilan sampel penelitian ini diambil dari rekomendasi guru bimbingan dan konseling yang didasarkan penyebaran angket yang disebar kepada peserta didik kelas VIII E SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 menghasilkan 12 peserta didik dari 37 peserta didik.

Tabel 4
Sampel Penelitian Kelas VIII E

No.	Kode Peserta Didik	Jenis Kelamin
1	AS	L
2	ARN	P
3	BS	L
4	DPY	L
5	FVH	L
6	HP	L
7	KA	P
8	MF	L
9	PAK	P
10	RA	P
11	RD	P
12	TS	L

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit*, h. 85.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Observasi

Pengertian observasi adalah metode pengamatan dan perhatian yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti, dilakukan secara sistematis dan memiliki tujuan tertentu.⁵² Jenis observasi yang peneliti gunakan adalah observasi partisipan, dalam observasi ini peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.

2. Kuesioner / Angket

Kuisisioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan pertanyaan kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.⁵³ Ada beberapa pengertian kuesioner menurut para ahli yang akan dijelaskan sebagai berikut : yang dimaksud kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat

⁵² Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2012, h.85.

⁵³ Nurliyancana Wayan, *Pemahaman Individu Non Tes* (Jogjakarta: Kota Kembang, 1990), h. 45.

pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁵⁴

Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu, dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula.⁵⁵

Pendapat diatas peneliti menyimpulkan kuesioner merupakan alat untuk mendapatkan jawaban dari pertanyaan dengan menggunakan suatu bentuk pernyataan yang mana responden mengisi sendiri secara tertulis. Kuesioner ini ditunjukan kepada siswa yang menjadi sampel dalam penelitian untuk melihat tingkat konsep diri mereka.

Tabel 5
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pertanyaan	Alternatif Jawaban	
	YA	TIDAK
<i>Farvorable</i>	1	0
<i>Unfarvorable</i>	0	1

Penilaian pengaruh layanan konseling kelompok teknik *assertive training* dan konsep diri peserta didik dalam penelitian ini menggunakan rentan skor dengan banyaknya item 24 butir pernyataan. Panduan penentuan penilaian dan skoring pada skala *guttman* adalah sebagai berikut:

⁵⁴ Sugiyono. *Op.Cit.* h. 142.

⁵⁵ Nurliyancana Wayan, *Op.Cit.* h. 45.

Jumlah Pilihan : 2
Jumlah Pernyataan : 24
Skor Terendah : 0 (pilihan jawaban *Ya*)
Skor Tertinggi : 1 (pilihan jawaban *Tidak*)

Jumlah skor terendah = Skor Terendah X Jumlah Pertanyaan

$$0 \times 24 = 0 (0 \%)$$

Jumlah skor tertinggi = Skor Tertinggi X Jumlah Pertanyaan

Rumus Umum:

$$L = R/K$$

Keterangan

I = Interval

R = Range

K = Kategori (kriteria objektif suatu variabel yang disusun)

$$\text{Range (R)} = \text{SkorTertinggi} - \text{SkorTerendah} = 24 - 0 = 100 \%$$

K = 2 adalah Banyaknya kriteria yang disusun pada kriteria objektif suatu variabel.

$$I = 24 / 2 = 12 (50 \%)$$

Kriteria penilaian = SkorTertinggi – Interval

$$100 \% - 50 \% = 50$$

Tinggi = Jika Skor $\geq 50\%$

Rendah = Jika Skor $\leq 50 \%$

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel di berikut ini:

Tabel 6
Kriteria Konsep Diri

Interval	Kriteria
$12 \geq$	Tinggi
< 12	Rendah

3. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga untuk mengetahui hal-hal yang mendalam dari responden.⁵⁶ Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis, tapi hanya berupa garis-garis permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi selengkap-lengkapya tentang objek yang akan diteliti.

Wawancara dilakukan kepada peserta didik, guru BK dan guru wali kelas untuk mengetahui informasi mengenai peserta didik. Hasil wawancara berupa data tentang peserta didik yang digunakan peneliti untuk memastikan subjek penelitian.

⁵⁶ *Ibid*, h. 197.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.⁵⁷ Menurut Sugiyono instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.⁵⁸ Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah dengan angket. Dalam hal ini peneliti menyusun sebuah rancangan penyusunan kisi-kisi konsep diri, adapun kisi-kisi pengembangan instrumen dapat dilihat dalam tabel 8 sebagai berikut:



⁵⁷ Suharmi Arikunto, *Op.cit*, h. 203.

⁵⁸ Sugiyono, *Op.cit*, h. 102.

Tabel 7
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Keterangan	
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Konsep Diri	1) Menerima pujian tanpa rasa malu. Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disepakati oleh masyarakat.	1. Pujian yang diberikan kepada saya merupakan penyemangat buat saya; 2. Pujian yang saya terima bisa membanggakan diri saya; 3. Saya menghargai pendapat orang lain yang telah memberikan kritikan kepada saya;	4. Pujian dari orang lain motivasi buat saya; 5. Pujian yang saya terima tidak bisa membanggakan diri saya; 6. Saya kurang senang apabila ada teman yang tidak memberika pujian atas prestasi yang saya raih; 7. Saya tidak peduli dengan perkataan orang lain;
	2) Mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha merubahnya.	8. Saya selalu mengevaluasi kelebihan dan kekurangan pada diri saya; 9. Saya akan berusaha memperbaiki tingkah laku apabila apa yang saya lakukan salah; 10. Saya menghargai orang lain yang telah memberikan kritikan kepada saya;	11. Saya sulit mengubah perilaku saya meskipun itu jelek menurut teman-teman saya; 12. Saya tidak pernah salah dalam perkataan maupun perbuatan; 13. Saya tipe orang yang <i>perfect</i> /sempurna dalam segala-galanya;
	3) Merasa setara dengan orang lain	14. Saya berteman tidak memandang harta maupun derajat;	16. Saya tidak pernah membedakan teman

		15. Saya tidak cepat puas dengan pujian yang diberikan kepada saya;	dalam bergaul di lingkungan sekolah maupun di rumah; 17. Saya bergaul dengan orang yang setara dengan saya; 18. Saya merasa apa yang saya lakukan tidak bisa dilakukan oleh teman saya;
	4) Yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi masalah	19. Saya percaya dengan kemampuan yang saya miliki; 20. Saya mampu mengatasi masalah yang saya hadapi dengan percaya diri; 21. Saya tidak pernah lari dari masalah yang terjadi pada diri saya; 22. Saya percaya setiap masalah pasti ada jalan keluarnya;	23. Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki; 24. Saya tidak bisa menyelesaikan masalah saya sendiri;



H. Pengujian Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat ke validan atau kesahihan suatu instrument.⁵⁹ Suatu instrument dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang ingin diukur oleh peneliti dan mempunyai validitas tinggi serta dapat mengungkapkan data dari variable yang akan diteliti. Uji validitas yang dilakukan pada peneliti ini menggunakan rumus “*korelasi product moment*” yang dikemukakan oleh Karl Pearson sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

R_{xy} = Koefisien korelasi antara X dan Y

N = Jumlah sampel

X = Jumlah skor item

Y = Jumlah skor total

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas sebagai alat ukur yang dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai dan cocok untuk digunakan sebagai alat ukur. Teknik uji yang digunakan adalah rumus alpha. “Arikunto mengatakan

⁵⁹ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit*, h. 168.

bahwa rumus alpha digunakan untuk mencari reliabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0, misalnya angket atau soal bentuk uraian”.⁶⁰

Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

r_{11} = reabilitas instrument

k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir

σ_t^2 = varians total

Kaidah keputusan :

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ berarti reliabel

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ berarti tidak reliabel

Dalam penelitian ini pengujian realibitas akan dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* pada program SPSS.

I. Teknik Analisis Data

Dalam sebuah metode analisis data merupakan suatu cara untuk mengolah sebuah data yang diperlukan oleh peneliti. Sehingga data yang diperoleh tidak langsung disimpulkan tetapi akan diolah terlebih dahulu, diatur dan dianalisis supaya dapat diambil keputusan dari hasil peneliti ini. Jika dalam metode analisis data ini

⁶⁰ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit*, h. 196.

peneliti menggunakan rumus *t-test*, menurut Arikunto “perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni $O_2 - O_1$, diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen”.⁶¹

Rumusnya:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

- Md = mean dari deviasi (d) antara *post-test* dan *pre-test*.
- Xd = perbedaan deviasi dengan mean deviasi.
- N = banyaknya subjek
- Df = atau db adalah N-1

⁶¹ *Ibid*, h. 85.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Sebelum pemberian treatment yaitu layanan konseling kelompok dilaksanakan, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan peneliti dalam penelitian ini.

Adapun tahap-tahap dalam penelitian yang dilakukan antara lain :

1. Mencatat daftar nama peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung
2. Penentuan sampel penelitian, berdasarkan penyebaran kuesioner skala konsep diri pada kelas VIII kemudian diperoleh 12 peserta didik dengan kriteria rendah
3. Meminta persetujuan pada peserta didik untuk dijadikan sampel dalam penelitian.
4. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan bersama 12 peserta didik dengan data sebagai berikut :

Tabel 8
Peserta Didik Yang Mengikuti Konseling Kelompok

No	Kode Nama	Kelas
1	ARN	VIII E
2	AS	VIII E
3	BS	VIII E
4	DPY	VIII E
5	FVH	VIII E
6	HP	VIII E
7	KA	VIII E
8	MF	VIII E
9	PAK	VIII E
10	RA	VIII E
11	RD	VIII E
12	TS	VIII E

5. Menjelaskan kepada subjek penelitian mengenai prosedur pelaksanaan layanan konseling kelompok dan menyepakati waktu pertemuan.
6. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan di SMP PGRI 6 Bandar Lampung, pertemuan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, yang dilaksanakan di lingkungan sekolah SMP PGRI 6 Bandar Lampung dengan jadwal pertemuan sebagai berikut:

Tabel 9
Jadwal Pemberian Layanan Konseling Kelompok

No	Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1	27-10-2017	Pertemuan Pertama Pemberian <i>Pretest</i> /uji coba angket
2	01-11-2017	Pertemuan Kedua Materi : Konseling Kelompok dan Apa Itu Konsep Diri
3	04-11-2017	Pertemuan Ketiga Materi : Meningkatkan Rasa Percaya Diri
4	09-11-2017	Pertemuan Keempat Materi: Memahami Pribadi Diri dan <i>feedback</i> dan Orang Lain
5	13-11-2017	Pertemuan Kelima Materi: Membina Hubungan Baik Dengan Teman Sebaya
6	16-11-2017	Pertemuan keenam Materi: Pengembangan Konsep Diri Positif Remaja
7	17-11-2017	Pertemuan Ketujuh Materi: Siapa Aku ?
8	18-11-2018	Pertemuan kedelapan Pemberian <i>Posttest</i>

Berdasarkan tabel tersebut pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan beserta *pretest* dan *posttest* dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan ruang kelas VIII pada pukul 14.00 WIB.

Kegiatan *pretest* ini diawali dengan mengumpulkan peserta didik serta mengkondisikannya. Mengucapkan salam pembuka, dan memberikan arahan tentang bagaimana pengisian angket yang akan dibagikan kepada peserta didik. Selanjutnya peserta didik mengisi angket yang telah dibagikan kepada mereka dengan batasan waktu 20 menit. Setelah 20 menit dan mereka telah mengisi angket maka salah satu dari mereka mengumpulkan kembali seluruh angket yang telah dibagikan.

Pada pertemuan ini bertujuan untuk membina hubungan dengan peserta didik, berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan serta mengupayakan untuk dapat menumbuhkan minat anggota kelompok dalam kegiatan ini. Pertama-tama peneliti menjelaskan maksud, tujuan, cara-cara dan asas-asas yang ada dikegiatan konseling kelompok ini dan memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada peserta didik serta mengidentifikasi kondisi awal peserta didik sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dalam menangani peserta didik yang memiliki konsep diri rendah di kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung.

2. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling, pada pukul 15.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok

memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok ini serta menjelaskan tatacara pelaksanaan, asas-asas dalam konseling kelompok dan menyampaikan kesepakatan waktu. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemimpin kelompok, kemudian dilanjutkan perkenalan antar anggota kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok dilakukan. Selanjutnya pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan diantara anggota kelompok dengan mengadakan permainan. Pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk membangun suasana hangat diantara anggota kelompok.

Selanjutnya, pada tahap kegiatan pemimpin kelompok menjelaskan peran anggota kelompok agar aktif berpendapat dan berani dalam mengungkapkan segala permasalahan yang sedang dihadapinya. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, menjelaskan tentang konsep diri dan meminta peserta didik untuk mengungkapkan masalahnya. Ketika kegiatan berakhir, pemimpin kelompok memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan ini dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada pukul 15.00 WIB di ruang bimbingan dan konseling. Pemimpin kelompok segera membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian pemimpin kelompok memberikan permainan, supaya anggota lebih berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan ini. Selanjutnya menjelaskan topik yang akan dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu meningkatkan rasa percaya diri. Dalam materi ini, peserta didik awalnya tidak percaya diri untuk maju kedepan dan mengerjakan tugas di papan tulis, tidak percaya diri karena merasa memiliki kemampuan rata-rata, tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang dimiliki dan selalu mencontek jika ada pekerjaan rumah (PR). seluruh anggota kelompok diminta untuk bisa menjalin hubungan langsung dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Selanjutnya memilih masalah yang sering muncul sesuai kesepakatan anggota kelompok. Kemudian pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya memberikan umpan balik/respon terhadap masalah yang dibahas. Pemimpin kelompok memberikan tugas rumah kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Kemudian menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok pada pertemuan yang kedua ini. Pertemuan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

4. Pertemuan Keempat

Pertemuan keempat dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling pukul 15.00 WIB, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh pemimpin kelompok. Pemimpin menanyakan kabar dan memberikan semangat pada anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengulas kembali kegiatan konseling kelompok pertemuan sebelumnya. Setelah itu pemimpin kelompok membahas tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan mengenai memagami pribadi diri dan orang lain. Pemimpin kelompok memberikan tugas rumah, Pemimpin kelompok menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung, dan meminta anggota kelompok untuk memberikan kesannya pada pertemuan ini. Kegiatan konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam penutup.

5. Pertemuan Kelima

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling pada pukul 15.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok dibuka dengan salam pembuka dan doa. Pemimpin kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok karena bersedia mengikuti layanan konseling kelompok ini. Setelah itu masuk ke kegiatan inti dengan membahas pertemuan selanjutnya, dan menanyakan tentang tugas rumah yang diberikan. Kemudian menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini yaitu membina hubungan baik dengan teman sebaya. Setelah diberikan materi pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Kemudian membahasnya secara

bersama. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil kesimpulan dari materi yang sudah dibahas dan anggota kelompok mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan pada pertemuan kelima ini. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam penutup.

6. Pertemuan Keenam

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling pada pukul 15.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok dibuka dengan salam pembuka dan doa. Pemimpin kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok karena bersedia mengikuti layanan konseling kelompok ini. Setelah itu masuk ke kegiatan inti dengan membahas pertemuan selanjutnya, dan menanyakan tentang tugas rumah yang diberikan. Kemudian menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini yaitu pengembangan konsep diri positif remaja. Setelah diberikan materi pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Kemudian membahasnya secara bersama. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil kesimpulan dari materi yang sudah dibahas dan anggota kelompok mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan pada pertemuan keenam ini. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam penutup.

7. Pertemuan Ketujuh

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling pada pukul 15.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok dibuka dengan salam pembuka dan doa. Pemimpin kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok karena bersedia mengikuti layanan konseling kelompok ini. Setelah itu masuk ke kegiatan inti dengan membahas pertemuan selanjutnya, dan menanyakan tentang tugas rumah yang diberikan.

Kemudian menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini yaitu siapa aku. Setelah diberikan materi pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Kemudian membahasnya secara bersama. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil kesimpulan dari materi yang sudah dibahas dan anggota kelompok mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan pada pertemuan ketujuh ini. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam penutup.

8. Pertemuan Kedelapan

Pertemuan keenam dilaksanakan di ruang bimbingan dan konseling pada pukul 15.00 WIB. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam pembuka dan doa. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan bahwa ini adalah pertemuan terakhir. Pada pertemuan terakhir, pemimpin kelompok mengulas kembali dari pertemuan yang pertama sampai pertemuan terakhir. Kemudian seluruh anggota dan pemimpin kelompok mengevaluasi tugas rumah yang diberikan kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok

meminta kepada anggota kelompok untuk menerapkan apa yang sudah pernah dilaksanakan pada pertemuan sebelumnya. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa anggota kelompok harus dapat membuat keputusan baru yang menyangkut tingkah laku sekarang dan arah hidupnya. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta untuk mengisi kuesioner konsep diri pada anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok, dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan anggota kelompok. Dan menutup kegiatan dengan membaca doa dan salam penutup.

a. Hasil Pretest

Pre-test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Berikut dijelaskan, kondisi *pre-test* gambaran kondisi awal konsep diri peserta didik :

Tabel 10

Hasil *Pre-test* Konsep Diri Peserta Didik

No	Kode Nama	Hasil Pre-test	Kriteria
1	AS	11	Negatif
2	ARN	10	Negatif
3	BS	7	Negatif
4	DPY	9	Negatif
5	FVH	10	Negatif
6	HP	8	Negatif
7	KA	11	Negatif
8	MF	10	Negatif
9	PAK	8	Negatif
10	RA	10	Negatif
11	RD	11	Negatif
12	TS	12	Negatif

Berdasarkan tabel tersebut sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok pada peserta didik yang memiliki masalah konsep diri negatif di SMP PGRI 6 Bandar Lampung, diperoleh data dengan kriteria negatif yang sesuai dengan kategori tingkatan skala konsep diri dengan kriteria negatif. Maka dari itu peneliti memberikan treatment yaitu konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri peserta didik.

b. Hasil *Post-test*

Setelah memberikan perlakuan layanan konseling kelompok, maka peneliti mengukur kembali konsep diri yang dimiliki peserta didik di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Adapun hasil pre-test adalah sebagai berikut:

Tabel 11
Hasil *Post-test* Konsep Diri Peserta Didik

No	Kode Nama	Hasil Post-test	Kriteria
1	AS	17	Positif
2	ARN	16	Positif
3	BS	10	Positif
4	DPY	15	Positif
5	FVH	13	Positif
6	HP	11	Positif
7	KA	16	Positif
8	MF	14	Positif
9	PAK	14	Positif
10	RA	15	Positif
11	RD	15	Positif
12	TS	18	Positif

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberikan perlakuan konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII yang memiliki masalah konsep diri negatif di SMP PGRI 6 Bandar Lampung sehingga menghasilkan perubahan berupa peningkatan konsep diri peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan perlakuan Konseling kelompok.

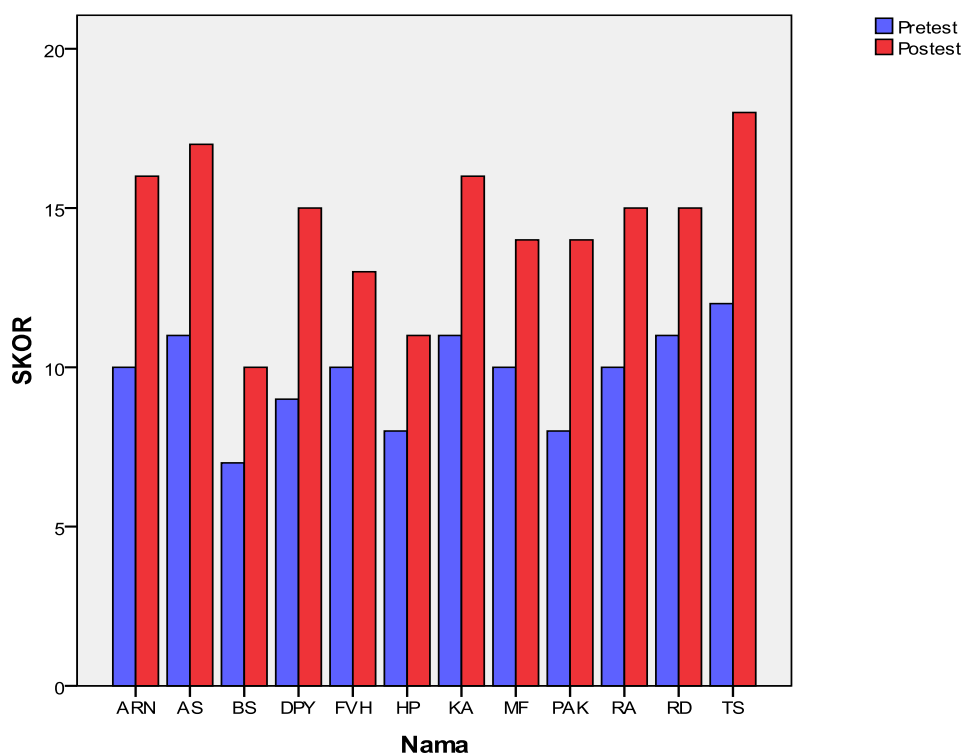
c. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Untuk melihat peningkatan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung berdasarkan hasil pre-test dan post-test akan dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 12
Uji Hasil *Pretest*, *Posttest* Konsep Diri Positif Peserta Didik
Kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung

No	Kode Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Peningkatan Score
1	AS	11	17	6
2	ARN	10	16	6
3	BS	7	10	3
4	DPY	9	15	6
5	FVH	10	13	3
6	HP	8	11	3
7	KA	11	16	5
8	MF	10	14	4
9	PAK	8	14	6
10	RA	10	15	5
11	RD	11	15	4
12	TS	12	18	6
Total		117	174	57
		$\sum x_1 117$	$\sum x_2 174$	$X = \sum x_d / N$ $57 : 12 = 4,75$
N = 12		$X = \sum x_1 / N$ $117 : 12 = 9,75$	$X = \sum x_2 / N$ $174 : 12 = 14,5$	

Berdasarkan keterangan pada tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 12 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dengan nilai rata-rata skor 9,75. Sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* hasil *post-test* diperoleh rata-rata skor sebesar 14,5. Hal ini menunjukkan bahwa Layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Dapat dilihat pada gambar grafik berikut ini :



Berdasarkan grafik diatas terdapat peningkatan konsep diri positif yang diperoleh dari hasil skor nilai *pre-test* dan *post-test*.

B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho :Tehnik *assertive training* tidak efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Ha : Teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan konsep diri positif pada peserta didik kelas VIII SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Untuk mengetahui apakah Konseling Kelompok dengan Teknik *Assertive Training* efektif untuk meningkatkan konsep diri peserta didik dan seberapa besar skor konsep diri sebelum diberikan layanan konseling dan setelah diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=12-1=11$ dengan taraf signifikan (α) 0,05. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test*, Konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri peserta didik, penghitungan konsep diri peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 17*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 13
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – Posttest	-4.750	1.288	.372	-5.568	-3.932	-12.775	11	.000

Dari tabel dapat diketahui bahwa t adalah -12.775 *mean* -4.750 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -5.568 dan *upper* = -3.932 , kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 11$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.775 > 2.201$) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan nilai distribusi nilai dua arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *assertive training* efektif untuk meningkatkan konsep diri peserta didik SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Dari hasil uji t , hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor konsep diri setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor konsep diri.

Tabel 14

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	9.75	12	1.485	.429
	Posttest	14.50	12	2.316	.669

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator konsep diri diterima dari hasil uji t test *paired samples t-test*, independent *pretest* dan *posttest* meningkat. Dilihat nilai *Mean Pretest* sebesar 9.75 dan mengalami kenaikan pada nilai *posstest* sebesar 14.50 dengan *standar deviasi pretest* 1.485 dan *posttest* 2.316 . Hal ini menunjukkan

pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* dapat meningkatkan konsep diri peserta didik.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat adanya peningkatan pada konsep diri peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung. Dapat dilihat pada tabel dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *t* paired sample *t*-test dan diketahui *t* adalah -12.775 *mean* -4.750 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -5.568 dan *upper* = -3.932 kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 11$, dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($12.775 > 2.201$) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan nilai distribusi nilai dua arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, maka H_a diterima. Sedangkan perbandingan rata-rata *pretest* 9.75 dan *posttest* 14.50 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 4,75. Meningkatkan konsep diri peserta didik melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *assertive training* dilakukan dengan beberapa tahap konseling dengan enam kali pertemuan.

Dalam penelitian ini diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*. Zastrow mendefinisikan *assertive training* merupakan suatu teknik mengajar manusia untuk mengekspresikan perasaan dan pikirannya secara jujur, menyatakan, merasa, dan bertindak pada asumsi bahwa mereka memiliki hak untuk

menjadi dirinya sendiri dan untuk mengekspresikan perasaan secara bebas. Peneliti tertarik untuk menggunakan teknik *assertive training*.

Setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan, peserta didik dapat memahami dan mengerti topik yang dibahas untuk itu peserta didik dapat mengaplikasikannya melalui sikap dan tindakannya dalam berperilaku secara positif.

D. Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama peneliti sebagai pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok. Hal itu dikarena sebelumnya peserta didik belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk menangani ketakutan yang dialami anggota kelompok, secara perlahan pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok dan tujuan kegiatan ini agar peserta didik memahami dan mengetahui manfaat dari mengikuti kegiatan konseling kelompok ini.

Selain itu, keterbatasan ini berkaitan dengan waktu pelaksanaan proses dalam konseling kelompok yang dilakukan. Layanan konseling kelompok dilakukan pada saat jam-jam tertentu atau disaat tidak ada jam pelajaran (jam kosong). Meskipun demikian, proses konseling kelompok berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45 menit dalam setiap pertemuan.

Keterbatasan lainnya adalah dimungkinkan jawaban pada kuesioner yang diisi peserta didik tidak sesuai dengan keadaannya yang sebenarnya karena alasan-alasan tertentu. Hal ini karena dimungkinkan peserta didik mencari aman dalam menjawab kuesioner konsep diri. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan kuesioner konsep diri yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok dengan teknik *assertive training* untuk meningkatkan konsep diri yang rendah pada peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor konsep diri sebelum *mean pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* adalah 9.75 dan setelah *mean posttest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* meningkat menjadi 14.50. Dari hasil uji-t menggunakan program SPSS versi 17, bahwa t adalah -12.775, *mean* -4.750 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -5.568 dan *upper* = -3.932 Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 11$, dengan ketentuan $t_{hitung} > \text{dari } t_{tabel}$ ($12.775 > 2.201$), dengan demikian peserta didik yang dikategorikan rendah terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*.

Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive*

training efektif untuk meningkatkan konsep diri positif peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat peningkatan skor dengan demikian peserta didik yang memiliki konsep diri rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training* pada peserta didik kelas VIII di SMP PGRI 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku pada peserta didik dalam setiap pertemuan pada kegiatan konseling kelompok dan perilaku peserta didik dalam kegiatan sekolah sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang dikategorikan konsep diri rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *assertive training*, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik diharapkan dapat memahami dan menerapkan konsep diri dengan baik terhadap diri sendiri dan orang lain dan peserta didik diharapkan mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan teman disekitarnya.
2. Guru bimbingan dan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-

permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama pada peserta didik yang dikategorikan memiliki konsep diri rendah.

3. Kendala peneliti, masih mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok, dan kekurangan yang ada dalam penelitian akan dijadikan pembelajaran.
4. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai teknik *assertive training* dalam menangani peserta didik dengan konsep diri rendah dan perlu diadakannya layanan bimbingan dan konseling individu maupun kelompok untuk mengetahui masalah-masalah terkait konsep diri pada peserta didik secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.
- Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Aksara, 2011.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.
- Betaningtyas, RR. Evelin. *Efektivitas Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Kelas VIII Mts Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung*. (program skripsi stars 1 IAIN Raden Intan Lampung Tahun 2016)
- Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI. Bandung: CV. Diponegoro, 2006.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, Cetakan kelima, 2014.
- Djaali. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012.
- Gerald, Corey. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikotaphy*, Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.
- Hidayah. *Pengertian, Macam, dan Faktor Konsep Diri Remaja* (on-line), tersedia di : <http://dy.blogspot.co.id/2012/11/pengertian-macam-dan-faktor-konsepdiri.html>, (diakses 01 april 2017 pukul 20.35).
- Irma Oktavia Chiktia, *Konsep Diri Remaja Dari Keluarga Broken Home*, (on-line), tersedia di: <http://etheses.uin-malang.ac.id/685/> (di akses 02 Agustus 2017).
- Kurnanto, Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Mengukur Konsep Diri Anak (online), tersedia di: https://books.google.co.id/books?id=1C2DQNjWg50C&pg=PR1&hl=id&source=gbs_selected_page&cad=2#v=onepage&q&f=false, (di akses 30 juli 2017).

- Nina, Syam W. *Psikologi Sosial*. Bandung:PT. Remaja Rosdakarya, 2012.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: academia permata, 2013.
- Putri, Isnaini Maulina. “*Layanan Bimbingan dan konseling pribadi-sosial dengan menggunakan metode latihan Assertive Training untuk mengatasi siswa terisolir*”, (Jurnal Skripsi Program Stara 1 IAIN Raden Intan Lampung, 2015).
- Respati, Winanti Siwi. *Perbedaan konsep diri antara remaja akhir yang mempersepsi pola asuh orang tua authoritarian, permissive dan authoritative (online)*, tersedia di: <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4977-ibuwin.pdf>, (di akses 28 mei 2017)
- Roza Emilia, pengunanan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri pada siswa kelas XI SMK N 1 Way Tenong. (on-line) tersedia di: <http://fkip.unila.ac.id>. (diakses 08 agustus 2017)
- Saifuddin, Azwar. *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukardi, Dewa Ketut. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Suwadani Ni Pipi, *Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII B 3 SMPN 4 Singaraja* (On-line), tersedia di: <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/Article/View/3750>.
- Syam, Nina W. *Psikologi Sosial*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2012.

Utaminingsih Diah, mengurangi konsep diri negatif menggunakan *assertive training* pada siswa kelas X SMA PGRI 1 Tumijajar, <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/10150>, (diakses 04 Juni 2017).